



تایید

آماده

مونتگومری
آمادگی و پاسخگویی اضطراری
برای امنیت خود برنامه ریزی کنید

راهنمای ساده برای 9 تدبیر که
به شما کمک می کند در صورت
مواجهه با وضعیت اضطراری در
مکان خود پناهجویی کنید.



"انوس پرکنس سنتر" مرکز تمرینات پیشرفته

این نشریه با پشتیبانی "کو آپرتیو اگریمنت" به شماره
U50/CCU302718 از سوی "سی، دی، سی" CDC به
"ان، ای، سی، ایچ، اچ، اچ" NACCHO داده شده است.
محتویات آن منحصراً تحت مسئولیت کانتی مونتگومری،
مری لند، مرکز تمرینات پیشرفته برای "آمادگی و پاسخ
اضطراری در خدمت تندرستی عمومی"
(Public Health Emergency) (Preparedness and
Response) می باشد و لزوماً نماینده نظرات رسمی
"سی، دی، سی" و یا "ان، ای، سی، سی، ایچ، اچ" نیست.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر درباره آماده باش در وضعیت اضطراری با مراکز زیر تماس بگیرید:

montgomerycountymd.gov	دولت منطقه مونتگومری، مریلند
redcross.org	صلیب سرخ امریکا
cdc.gov	مراکز کنترل امراض
disasterhelp.gov	امداد فجایع
fema.gov	آژانس فدرال مدیریت وضع اضطراری
ready.gov	وزارت امنیت میهن

در صورت عدم دسترسی به کامپیوتر و نیاز به اطلاعات، لطفاً با تلفن اطلاعات اداره خدمات بهداشتی و انسانی منطقه مونتگومری به شماره 240-777-1245 و برای ناشنویان به شماره 240-777-1295 تماس بگیرید.

فرمت های دیگر این اطلاعیه را می توانید از طریق تماس با شماره تلفن 240-777-3038 تهیه نمایید.



می توانید این کار را انجام دهید.

Un guide simple

présentant les « neuf articles essentiels » pour vous aider à vous abriter sur place en cas d'urgence.

Plan

**1 Eau**

■ Fait

Eau en bouteille. Quatre litres, par personne, par jour, pour la boisson et les ablutions.

- Conservez l'eau en un lieu frais et sombre et remplacez tous les six mois.

**2 Aliments**

■ Fait

Aliments non périssables. Réserve de 3 à 5 jours par personne.

- Viande, fruits et légumes en conserve, prêts à consommer
- Jus de fruit en boîte ou en emballage de carton
- Lait en poudre et soupes
- Biscuits, granola, fruits et noix secs

**3 Vêtements**

■ Fait

Prévoyez un jeu de vêtements et de chaussures par personne.

- Prévoyez des couvertures, imperméables et vêtements chauds en cas d'intempérie.

**4 Médicaments**

■ Fait

Prévoyez l'équivalent de trois jours de doses de médicaments sur ordonnance, s'il y a lieu.

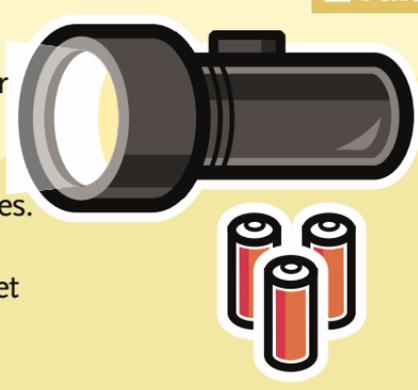
- Notez la date de péremption ; ne conservez pas les médicaments au-delà.

**5 Lampe-torche**

■ Fait

Prévoyez une lampe-torche pour le cas où l'électricité serait coupée.

- Prévoyez une lampe de type lanterne pour garder les mains libres.
- N'utilisez pas de bougies ! Elles présentent un risque d'incendie et on les oublie facilement lorsque l'électricité est rétablie.

**6 Ouvre-boîte**

■ Fait

Choisissez un ouvre-boîte manuel au cas où l'électricité serait coupée.

- Choisissez des aliments en boîtes de conserve avec poignée d'ouverture. Vous n'aurez pas besoin d'ouvre-boîte !

**7 Radio**

■ Fait

Une radio sur piles pour les nouvelles et les prévisions météo.

- Choisissez une radio à manivelle (dynamo) ou à alimentation solaire.
- N'oubliez pas les piles de réserve ! Achetez-les d'avance au cas où elles se feraient rares.

**8 Hygiène**

■ Fait

Prévoyez l'essentiel, savon, papier de toilette et une brosse à dents.

- Les serviettes de toilette humides peuvent être très utiles pour une toilette sommaire.

**9 Premiers secours**

■ Fait

Prévoyez l'essentiel : antiseptique, gants, bandages et médicaments non soumis à prescription.

- Vous pouvez vous procurer une trousse toute faite en pharmacie ou au supermarché.

**NOTES**
